

Litteraturtips om ångest och oro

Böcker

- *Jag törs inte men gör det ändå- om barns välmående och självkänsla* av Martin Forster
- *Ångest hos barn och unga - En handbok för föräldrar och professionella* av Malene Klindt Bohni
- *Mer än blyg: om social ängslighet hos barn och ungdomar* av Liv Svirsky och Ulrika Thulin
- *Sov gott! Råd och tekniker från KBT* av Susanna Jernelöv

Föreläsning

- "*Rädsla, oro och självkänsla hos barn*" av Martin Forster finns att se på UR Play

Podcast

- *Barnpsykologerna* av Lars Klintwall och Liv Svirsky diskuterar olika ämnen kopplat till psykisk hälsa, föräldraskap etc.

App

- *Snorkel* innehåller bl.a. övningar i medveten närvaro och avslappning